Education

Cycling Around of Nine Angle

不断裂的世界

[美] 卡洛斯·巴斯 (Carlos Bass)、[美] 大卫·莱斯 (David Rice) 著

[illegible] 译

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 这是一本“神奇”的书！
- 谁适合读这本书？
- 如何读懂这本书？
- 题外话：
- 愤怒的父母永远不认为自己是错的
- 科研发现：坏脾气是会遗传的（科研证明：有其父必有其子是真实的）1
- 科研发现：坏脾气是会遗传的（科研证明：有其父必有其子是真实的）2
- 每个人都需要掌控自己的愤怒

这是一本“神奇”的书！

十分感谢主管在我第一次做责任编辑的工作时，能把这样一本“神奇的书”交给我来完成责任编辑的工作。因为这本书所讲的关于愤怒的方方面面，就好像是对我所讲的一样，是如此的适合我这个家中有小学3年级学生的家长，而解决愤怒的方法又是如此的可行、实用。当我用一个月时间编辑完这本书的时候，我对于很多欲发不能的愤怒的控制、对于孩子惯常性的让我动怒的行为、对于周围很多恶劣的行为引起的无名的怒火都得到了有效的控制。我自己30多年的经历和认识，已经确凿的验证了这本书所讲，愤怒是可以遗传的。同时，经过这段时间有意的训练，证明愤怒也是可以控制的。

作为一名小学三年级淘气儿子的父亲，我时常因为儿子不能在爸爸妈妈下班到家时把作业做完而大发雷霆；我也时常因为儿子把玩具随意摆放或是玩起来就没完没了忘记了吃饭喝水洗手做作业而怒发冲冠，冲儿子吼叫，我也时常因为儿子不能在5分钟内刷完牙而愤怒的催促孩子，这样的情形一直浸润在儿子独立性越来越强的小学三年级。的确如此，这不仅仅是我，这是每个处于成长期的“七岁八岁惹人嫌，十一、十二狗还嫌”孩子的家庭都普遍存在的事实。

直到有一天，当我又对孩子开始吼叫时，我突然意识到，这句话怎么这么耳熟？当我有这种意识时，我的身体打了个冷颤，真是太可怕了。事情是这样的。一个周五，我回到家时，儿子的作业只做了一点点，因为和小伙伴们去玩，把作业忘了个一干二净，我脸上的怒气马上就生起来，但已经习惯了我怒气表情的儿子，还是央求着祈望着讨好着的表情说，“爸爸，明天是星期六，明天我再做作业，可以吗？”我没好意的回复了儿子，“可以啊，后天不做也可以，永远不做都可以”。儿子听完后马上开始嚷嚷、哭泣，“不行！”然而，我却陷入了思考的漩涡。“可以啊，后天不做也可以，永远不做都可以”，无论是语气、语调、语句中讽刺、挖苦的味道不正是我的父亲当年对我说

的话吗，今天的我怎么又把这句话原原本本的说给了我的儿子，而且我还知道话的末尾还有这么一句，“永远不做都可以，你就可以回家种地了”。

我开始意识到，多么可怕的遗传啊，我不仅遗传了我父母的基因，我还把语气、语速、词句、生活习惯等许多的东西都遗传了下来。并且看这个情形，我的儿子将来也必不可少的会遗传给他的后代们。多么可怕的遗传啊，多么可怕的“家教”啊。

我出生在一个特殊年代的教师家庭，父母亲由于年龄上的差距（相差11岁），也由于家庭成分的不同而导致的家庭关系和观念的差异，在我儿时的记忆里，家庭充斥着父母间“阶级斗争”的味道，抱怨、吵架、打架成为我痛苦的记忆，以至于在我慢慢长大时，发誓以后我一定要有一个好脾气，而且在组建家庭时，一定要寻找一位贤妻良母的女子。可是，当我这次对儿子说出这样的话后，我突然意识到，我并没有能为我想要成为的那种合格的父亲或是丈夫，由于脾气不好而发生的故事竟然塞满了我婚姻后的这段时间，而且是伴随着儿子年龄的增加愤怒的情绪也在与日俱增。我想，生命这是怎么了？

我坚决不能把这种坏的家教模式遗传给我的儿子，我开始了艰难的改进。当我对每次引起发怒的原因进行反思时，经常就收敛了疯狂的愤怒。在我自己摸索着慢慢改正自己缺点的时候，正好主管安排给我这本书，读着读着，越发觉得可笑，这不正是作者远隔万里对我的愤怒情绪进行诊疗吗？作者对那些引起发怒场景的描述不正是我每次发怒的诱因吗？亚伦博士的愤怒管理方程式不正是自己正在训练的一套方法吗？

我相信，我们中的80%都会深有同感的，如果我们能按照亚伦博士的方法去做，我们在这一生将有望改掉我们愤怒的习性，更为重要的是，我们必须把愤怒，这个成功路上的绊脚石清除掉，而不要影响我们的后代，还要抱怨命运不公平。

谁适合读这本书?

我之所以在上述文字里2次谈到了80%的人需要这本书，这是来源于对著名的“二八原理”的应用，也是自己近几年来对上百个家庭的旁观研究得来的。愤怒，确实不会发生在每个家庭。就像空气中的20%是人类所必须的氧气一样，我们至少有20%的家庭是不会愤怒的，或者说这些家庭在刚刚组合成新家庭时就找到了对治家庭愤怒的方法，或者这个家庭的父母都来自高素养的家庭。这类人不需要读这本书。

我的岳父晚年是一个以给别人看手相为乐的人，只要别人把手伸给他，他就可以对他人的前途、命运和婚姻、家庭说上一番，说的最多的就是别人脾气不好，我很奇怪，怎么有这么多的人脾气不好呢?

直到读完这本书才明白。脾气不好真的是我们中间绝大多数都有的，脾气不好只是中国人的说法，而愤怒是其必然的结果。

我们绝大多数的愤怒都发生在家里。我们每个人在外面时都要表现出谦谦君子或是淑女的样子，是很少表现出坏脾气的样子，这就是愤怒的私人性。所以，从外面的表现来看，好像这个世界很太平，而回到家里，那可真是应验了“家家有本难念的经”这句老话。因此这本书就是给那些 “脾气不好”的读者准备的最佳读物。改变了自己的坏脾气，人际关系就不愁改变不了，家庭、事业、工作、爱情、朋友等许多问题都会得到解决。

另外一个必须看这本书的读者对象就是18岁以下孩子的家长。10年前，在中国家庭教育界刮起了一股“赏识孩子”和“孩子，你真棒”的流行风，然而10年过去了，回访一下，我们的家庭教育到底发生了哪些变化？赏识孩子，鼓励、激发孩子的潜能得到开发，固然是好事，可是当孩子把我们气的“真想揍他一顿”时，我们怎么能够对孩子竖起大拇指说，“孩子你真棒”呢？我们能够把我们的火气压在心里不发出来就够孩子万幸了，我们不恶语相向人身攻击就已经很符合“家长”的身份了，还奢谈能够保持慈父严母尊严的对孩子给予赏识？我想在现

阶段的绝大部分家庭中是万万不能的。我们要真的能对孩子说出发自内心的“孩子，你真棒”，我们要是真的把赏识教育落实到骨子里的话，家庭教育一定已经不是现在这个样子了。问题究竟在哪儿呢？问题就在于作为父母的家长没有能够很好的履行好父母言传身教的职责，问题就在于我们的父母在该愤怒的时候依然会愤怒，在该大打出手的时候依然在大打出手。能如是理解，我们就找到了 “现在的孩子越来越难管了”病因。是该家长改变的时候了，家长改变，先从改变愤怒的习性开始。

大部分家长每天在外面奔波劳累，为了能给后代一份丰厚的“遗产”，但殊不知，就在我们拼命赚钱的时候，就在无意间，却把另外很多“遗产”留给了后代们——那就是愤怒的坏脾气。这个遗产对于后代们来说，比起不给他们留任何财产都要残酷的多。解决家庭教育的难题，做言传身教的好典范，别把愤怒遗传给孩子。因此这本书是每个关心孩子未来的家长必须要读并且要深刻领会的。这本书最适合家长读。

如何读懂这本书?

其实，读懂这本书并不难，只要你能够静下心来，一点一点的随作者的思路往下看，我们就会意识到那些坏脾气是怎么产生的，过去曾经的愤怒是多么的可笑。只要我们能够意识到这些，我们就会按照作者所说的方法去改变、控制我们曾经的坏脾气。

我儿子的舅舅是一个博学的物理学教授，对一个人的坏脾气总是用超越心理学的物理原理去解释。比如，用物理学的超导状态来告诉我们为什么要控制我们的情绪；比如，说用“水落石出”来让我们学会冷静和反思。这些都是很好的道理。当我们应用观照的方法把那件“令我们愤怒的事情”在我们的思维里调整到水落石出的时候，我们就会觉得我们的愤怒原来是如此的可笑。

当然，具有这种反思、观照的能力并不是一件很容易的事，首先需要我们自己认识到自己的问题，然后就是不停的追随自己的情绪化思维，去多问自己几个为什么，这样帮助将会更大。人的思维是很奇怪的。几年以前，我的儿子把自己反锁在屋里，我的愤怒一下来了，马上大叫，要他赶紧开门，“你再不开门我就把玻璃砸了”，当我这句话出口的时候，另外一个我告诉自己，这么一个寒风刺骨的冬天，你把玻璃砸了屋子里不会很冷吗，又去哪里买玻璃啊。当这个自己这样在提醒我的时候，我的火气很快就低下来了。在这个时候，第三个“我”于是乐呵呵的嘲笑前2个“我”，“你们还挺会调和的”，“一个要砸，一个不要砸，还挺可笑”。当我意识到至少有3个“我”在起作用的时候，我在后来的很多时候，都会这样去观照自己的每个思维。这是控制愤怒很有效的方法。

在中国文化中，并不是没有教我们管理情绪的课程。“日三省吾身”，就是典型的中国传统文化中进行情绪管理的课程。只不过我们现在的文化把这些经典课程丢失殆尽罢了。

当然，学习亚伦博士的这套愤怒管理方程式是很好的，重点在于我们能否认识到我们的问题所在。如果能用这种方法，把我们训练成一个有教养的人，是一件很好的事情。

题外话：

在此，我还想和诸位分享另外一个心得，这个方法其实也是一种愤怒管理的方法。电视连续剧《西游记》是一部影响大部分中国人的经典，里面的主人公唐三藏的一句口头禅其实也在教给我们管理情绪的方法。无论是碰到障碍、被妖精抓住、或是遇到帮助自己的人，就那一句口头禅，“阿弥陀佛”，把一切焦急、恐惧、愤怒的情绪都化解在这四个字里，我们不妨去体味一下，在我们欲愤怒的时候，也来一句“阿弥陀佛”。

愤怒的父母永远不认为自己是错的

在怒气充斥、难得有机会得到鼓励的家庭中长大的孩子，虽然可能发展出各自不同的因应方式，但他们在成年以后往往有一点是相同的，就是很难鼓励自己、肯定自己——即便他们很需要鼓励与肯定。因为，他们在成长的过程中很难听到关爱的声音，因此便没有机会将这样的声音加以模仿与内化。相反的，他们内化的是否定的声音，于是他们老爱批评自己、责骂自己。

然而，有愤怒问题的人从来不肯承认自己可能正是问题的症结所在。错的都是别人，需要改变的都是别人！他们不愿意为自己的行为负起责任，总是把过错推到他人身上，譬如老板太苛刻、另一半做事没有条理、孩子不听话等等——当然，小孩子特别容易成为父母亲发脾气时的箭靶。

在这样的家庭中，父母亲当中强势的一方通常习惯指责他人，吹毛求疵，想尽各种理由去批评自己的孩子：你是怎么搞的？你为什么什么事情都做不对？要不是因为你，我们家才不会有这个问题！由于这个爸爸或妈妈是家里的暴君，而且地位不容置疑，因此他很少遭到批评；至于他发泄怒气的对象，也就是配偶或子女，则往往吓得半死，根本不敢站出来捍卫自己的权利。害怕再度成为受害者的恐惧已经令他们瘫痪了。

记得我治疗过一个病人，他的状况就很符合这种“用威吓的方式来取得优势”的行为模式。这个病人名叫斐德列克，是来自东欧的第一代移民，个性咄咄逼人，生意做得相当成功；他经常责骂老婆和孩子对他不够尊重。尽管他娶了一个地地道道的美国人，却用旧世界的价值观来建构他心目中的理想家庭。他住家附近有一些店铺的经营者是印度裔和中国裔的，他经常推崇他们的美德；在这些人的家庭当中，父亲的话等于圣旨，其权威性完全不容置疑。做太太的只能乖乖地煮

饭、打扫，做儿子的则有义务到父亲的店里帮忙，却别指望可以领到薪水。

斐德列克的太太宝琳则认为老公的二手服饰店生意“不干净”，不愿意她的两个儿子乔治和理查德到父亲的店里帮忙，因此，乔治和理查德几乎从未踏进过父亲的店里半步。斐德列克一谈起这两个儿子，语气中充满了不屑，认为他们太“娘娘腔”，并指责他们对他太不尊重（当然，他对待儿子的方式也绝对称不上尊重）。生活在这样一个缺乏温暖的家庭，乔治和理查德总是躲着父亲；父亲出门去工作，他们才敢走出自己的房间，父亲下班回家，他们就又躲回自己的小窝里。年纪较小的理查德，后来甚至得了恐惧症，连学校都不敢去。

斐德列克认为这一切要怪他老婆：“只要宝琳能够多尊重我一点，孩子们一定也会尊重我，这样我就不会那么生气了。”注意，当你听到一个人说“只要……就……”的时候，这个人可能是在否认自己的愤怒。奇怪的是，斐德列克当初完全可以找一个比较传统的人来结婚，结果却娶了一个思想开放的美国人。其实，这种状况并不罕见，有愤怒问题的人有时候就是会在不知不觉中吸引来令他愤怒的人、事、物。就这样，斐德列克和他的家人一直深陷在一个永无止境的恶性循环里：指责批评，指责批评……这个家的问题从来没有获得解决，彼此间的相处质量也没有获得改善。久而久之，宝琳和她的两个儿子便发展出了几套因应之道，其中最常用的一个方法就是：回避。这真是一个不快乐的家庭，每个人都有他情感上的创伤——包括这个爸爸在内，他觉得孤立疏离，没有受到关爱——但其实这种状况有很大一部分是他的愤怒所造成的。

科研发现：坏脾气是会遗传的（科研证明：有其父必有其子是真实的）1

生活在现在快节奏的社会里，每个人的压力都很大，压力大了自然就有发火的时候。愤怒是现代人表现较为严重的社会现实，尤其是生活在城市里的人们。君不见，公共汽车上、菜市场、地铁里到处都是吵架、殴打的愤怒者吗？

然而，从近期由东方出版社引进的《不愤怒的世界》里我们看到，愤怒这种坏脾气是可以遗传的。美国心理学家兼医生罗伯特·亚伦经过30多年的临床研究证明了这点。亚伦博士在临床经验中见识过愤怒的种种表现方式，也看到了愤怒如何成为一种负面遗产，从父亲传给儿子，或者从母亲传给女儿。他指出愤怒的根源，并描述过多的愤怒会对身心造成什么伤害，尤其是罹患心脏病人。

如今，大多数行为专家都同意，一个人表达愤怒的方式，有相当一部分是学来的。于是我们不禁要问：为什么？为什么子女要学习父母表达愤怒的方式？更何况，有些人在成长过程中还曾经是父母盛怒下的受害者，他们为什么会变得跟父母一样？

研究发现，在年幼的孩童身上，包括愤怒及其他多种人格特质在内，在很大程度上都是透过认同与模仿这个双重的过程学来的。所谓认同，指的是一个小孩子会想要变得跟自己的同性父母一样，于是在许多方面都试图模仿爸爸或妈妈的行为。举例来说，当一个小女孩看到自己的妈妈经常做出某些动作或行为时——不管是在镜子前欣赏珠宝首饰、上街买衣服、看书、在计算机前努力工作——她都会依样画葫芦，做出相同或类似的行为来。同理，小男生也会模仿父亲的行为，学他看足球比赛、拿工具敲敲打打，或埋头于报表当中。

认同与模仿的概念，如今已是社会学习理论中相当确立的重要原则。简言之就是“我们会观察到什么，我们就会变成什么样子”。

童年，是人格形成的关键期，孩童在这个阶段不仅会观察到各种不同形态的愤怒，也学会用不同的方式来处理自己的愤怒——这些愤怒管理方式将成为他的适应策略，陪着他长大成人。面对性情暴躁的父母，有些孩子的因应之道是：自己也变得剑拔弩张、咄咄逼人，不但在家里如此，在外面的世界也是如此。有些孩子则采取相反的策略：变得过度胆小羞怯，而且急于取悦别人。和生命里重要人物的互动及行为模式，由于会再三重复，对于孩童性格的塑造显然有莫大的影响力。然而这并非唯一的因素，其他如天生的气质、排行、创伤经验、早年的分离经验、有没有其他长辈的支持以及各种成功或失败的经验，也会在这方面发挥影响力。没有两个孩子所受到的教养经验是完全相同的，小孩对种种教养方式（包括愤怒方面的教养方式）的反应也不尽相同。

这就是罗伯特·亚伦在《不愤怒的世界》书里告诉我们的，对于那些爱发脾气的人和那些对孩子经常表现愤怒的人来说是不是敲响了警钟？这个世界的运转就是如此。这不印证了有其父必有其子的真实性吗？换句话说，这也叫种瓜得瓜种豆得豆。我们的家长可要注意了，别因为自己的无知给毁了孩子的前程。

科研发现：坏脾气是会遗传的（科研证明：有其父必有其子是真实的）2

其他资料：摘自书中

关于愤怒的世代遗传，一些最优秀的研究都来自“家庭变迁研究计划”（Family Transitions Project）。负责该计划的研究成员包括：加州大学戴维斯分校的兰德·康葛（Rand Conger）、金基贞（Kee Jeong Kim），以及其他大学的几位学者。研究成果于2003年发表在《儿童变态心理学期刊》（Journal of Abnormal Child Psychology）。该计划以艾奥瓦州乡间558名年轻人为对象，研究横跨三个世代的愤怒及攻击行为。受试者自1989年至1999年，每年都接受研究者的访谈。1999年时，这些人的年龄平均在21到23岁之间，其中有75人已经有了八个月大以上的小孩。在全部的受访者当中，有451人来自双亲家庭，107人来自单亲妈妈家庭。由于这些人绝大多数属于白人、中下阶层，而且年纪轻轻就有了孩子（这群人属于研究中的第二个世代，1999年时，其子女的平均年龄为2.4岁），使得研究结果的推论性受到了局限。尽管如此，这些研究资料仍是这方面的研究中数一数二的，因为，研究者使用了多种客观指标来观察受访者在家中进行结构化互动时的育儿行为（parenting behaovior）。研究者指出，从社会学习的角度来看，一个人的育儿方式或许有相当大程度学习自父母。该研究结果显示，这三个世代“在育儿行为上展现了明确且显著的学习效果”。“有其父必有其子”这句话，在此得到了有力的科学佐证。

愤怒的家庭所造成的负面影响，真的会跟着一个人直到他成年吗？研究结果似乎证明了这一点。美国心肺血液协会（National Heart， Lung and Blood Institute）在2002年发表了一份研究报告，研究者葛迪·韦纳（Dr.Gerdi Weiner）博士等人，利用库梅氏敌意量表（Cooke-Medley Hostility Scale，经常有学者利用本问卷来研究攻击性与冠状动脉心脏病之间的关系），针对2525名、来自680户家庭的已成

年子女进行施测，结果发现，家庭关系的质量和愤世嫉俗式的敌意（cynical hostility）之间存在十分显著的关系。所谓愤世嫉俗式的敌意，指的是习惯将外在世界看做是一个冰冷、残酷的地方，必须“先下手为强”才能够保护自己。

1996年，匹兹堡大学的凯伦·马修斯（Dr.Karen Matthews）博士等人，探讨了负面的家庭互动跟男性青少年日后的敌意性格之间的关联性。马修斯博士观察了51个家庭中父子间解决冲突的方式，以验证以下的假说：“当家庭环境中经常发生冲突，对个人又没有充分的支持和接纳时，男性青少年日后便容易发展出敌意的特质。”马修斯博士等人发现，做父亲的如果经常表现出负面的行为（或很少表现正面的行为），三年后，他的儿子就更容易表现出敌意、不信任，以及外露的愤怒行为。

针对母女在这方面的关联性的研究，也得出了类似的结果。《变态心理学期刊》（Journal of Abnormal Psychology）在1987年曾经刊载一份研究，特别针对有“行为障碍”（即有暴力倾向）的女孩进行探讨。结果显示，有暴力倾向的女孩，她们的母亲所展现的敌意特质不但高于其他母亲，而且亲子间在敌意性格上的关联程度，也以同性的亲子之间最为显著。该研究的作者因此得出以下结论：“父母的行为，尤其是母亲的行为，很可能成为女儿仿效的对象。”

从以上及其他的种种研究来看，愤怒以及一个人表达愤怒的方式，似乎真的会在家族间代代相传，在已成年的子女身上尤其明显。随着21世纪的来到，我们对于愤怒，尤其是家庭中的愤怒，似乎有了更透彻的理解。

每个人都需要掌控自己的愤怒

近日，东方出版社引进出版了美国最新心理学著作《不愤怒的世界》，该书作为《不抱怨的世界》的姊妹篇，是又一部教人正确对待情绪的名著。

有中国人的地方，我们都习惯用脾气不好来形容一个人，看手相和算命先生说的最多的就是一个人的脾气的问题。脾气不好真的是凡人皆有，脾气不好是中国人的说法，而愤怒是对它的准确描述。加之，中国人的愤怒是隐蔽的，也叫愤怒的私人性，因为我们每个人在众人面前都要表现出谦谦君子或是娴静淑女的风度，是很少显露坏脾气的样子的。世界看起来很太平，但回到家中，大家就念起了那本“家家有本难念的经”。因此，这本书就是给那些“脾气不好”的读者准备的最佳读物。改变了自己的坏脾气，人际关系就不愁改变不了，朋友、爱情、家庭、事业等许多问题都会得到解决。

愤怒是健康的杀手，是人际关系的红灯，是成功的绊脚石，是和睦家庭的原子弹，这些都是我们所熟悉的。但是如果说愤怒是我们继承的不良资产，也会是遗传后代的疾病基因，这点恐怕我们就知之甚少了。

《不愤怒的世界》作者美国心理学家兼医生罗伯特·亚伦经过30多年的临床研究证明了这点。亚伦博士在临床经验中见识过愤怒的种种表现方式，也看到了愤怒如何成为一种负面遗产，从父亲传给儿子，或者从母亲传给女儿。他指出愤怒的根源，并描述过多的愤怒会对身心造成什么伤害，尤其是罹患心脏病人。

《不愤怒的世界》对于家庭教育中存在的问题将有望得到彻底解决。家庭教育的核心问题就是言传身教的问题，把这本书上升到解决家庭教育的关键的一步，也是最核心的一步，那就是愤怒。这本书可以帮助我们解决困惑已久的家庭教育中情绪问题。告诉家长愤怒情绪是可以遗传给后代的，并教授了改掉愤怒坏脾气的方法，这样将彻底

打破以往的从外在寻找家庭教育的思路，建立一种新的家庭教育观，是每个作家长的都需要认真对待的事。因为家长必须知道，连愤怒都会遗传，那其他的家庭习惯行为就要更加警惕了。